الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

اللجنة الوطنية للمناهج

الوثيقة المرافقة
لمنهاج التربية البدنية والرياضية

السنة الثالثة ثانوي

سنـــة 2006

فهرس

الصفحة	الموضوع	رقم
2	تمهيد	01
3	المقدمة	02
4	المقارنة	03
5	خصائص المرحلة	04
7	إستراتيجية التعليم / التعلم	05
11	أسس بناء وتطبيق وحدة تعلمية	06
15	مسعى المنهاج	07
16	كفاءات التعليم الثانوي	08
17	كفاءات السنة الثالثة ثانوي	09
18	تعليمية المادة	10
20	معالجة تعليمية الألعاب الفردية	11
24	ومستويات التنفيذ	12
26	معالجة تعليمية الألعاب الجماعية ومستويات الممارسة	13
28	معالجة تعليمية للجمباز الأرضي ومستويات التنفيذ	14
30	التقويم	15
31	تنقيط الأنشطة الفردية	16
33	تنقيط الأنشطة الجمبازية	17
35	تنقيط الأنشطة الجماعية	18
39	منهجية التخطيط	19
45	الأنشطة اللاصفية	20
46	التوصيات	21
48	قاموس المصطلحات	22

تــمهــيـــــد

بـــــســـــم اللـــه الرحمان الرحيم

في عالمنا الحديث و خاصة بعد النهضة الكبرى في العلوم و التكنولوجيا أصبح الإنسان يبحث عن توازن جديد بين واجباته الحيوية المرهقة و الحرية التامة.

وبتطور العلوم والتكنولوجيا تظهر إشكالية حرية الإنسان إذ لم يترك له الوقت الكافي للترويض و الترفيه عن نفسه.

ولذا فعلى المربين و خاصة أساتذة التربية البدنية و الرياضية على كل المستويات أن يهتموا و يساهموا في إيجاد الحلول المناسبة لهذا الواقع المعاش ، ومساعدة المتعلمين و تحضيرهم وتكوينهم بصفة جيدة و متزنة لاحتواء هذه الحالة ، و مجابهتها بحزم و إرادة لكي لا ينحرفوا نحو الأمراض المتفشية في مجتمعنا كالتدخين و تعاطي المخدرات و الكحول و العنف و الاستسلام إلى آفات أخرى كالانحلال الخلقي و الكآبة و التطرف ، بدأ الوسط المدرسي يعاني منها.

و يجدر بنا أن نعطي لتلامذتنا ثقافة عامة في التربية البدنية بتكوينهم و ترغيبهم في الحياة السليمة النشيطة ، و حب بذل الجهد في الميادين الرياضية و غيرها ، لدعم الأبعاد الصحية و الثقافية الاجتماعية والتي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية و قدرات بدنية فحسب ، بل في اكتساب مهارات نفعية و تبني سلوكات حميدة في حياتهم المدرسية والاجتماعية.

و الله ولي التوفيق.

مــقــدمـــة

التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ)إعدادا بدنيا و نفسيا و عقليا في توازن تام.
و يجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، حيث أنها تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع .
و يتضح هذا من خلال ما مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية.
تتحقق أهداف التربية البدنية بالمرحلة الثانوية بدرجات متفاوتة و ذلك حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات و السلوكات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعلمي أولا ثم في حياته المهنية ثانيا.
و في هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة. فأغلبية تلاميذ التعليم الثانوي في مرحلة المراهقة، و ما تتميز به من صعوبات نفسية و اضطرابات فسيولوجية ، تجعلهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية و الاهتمام.
يعتبر أستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة حجر الزاوية و العمود الفقري للعملية التربوية ، لما يمتاز به من احتكاك مباشر بالتلاميذ . و بذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات و خبرات ضرورية ترمي للتكفل الذاتي و التأثير في المحيط الخارجي.
وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم، أصبح من الضروري العناية به وإعداد ه لما يتناسب و تطور المجتمع في الميدان التكنولوجي و العلمي و المعرفي و البيئي و الصحي.
وهنا فالأستاذ يسهر على تجسيد النوايا التربوية المقررة في المنهاج ، والتي تتمحور في ما يلي :

- إدراك أهمية المادة (التربية البدنية والرياضية) في المرحلة الثانوية و علاقاتها مع المواد الأخرى .
- الإحساس بدوره في العملية التربوية التي ترتكز على استراتيجية التعلم.
- الفهم الجيد لأهداف التربية البدنية و الرياضية و أبعادها التربوية في ظل المقاربة بالكفاءات.
- إدراك أهمية المقاربة المنتهجة و فهم كيفية تطبيقها.
- الإطلاع على هيكلة المنهاج و اشتقاق الكفاءات.
- تبني الملمح الأخلاقي و المهني للأستاذ.
- الإطلاع على كل التوجيهات البيداغوجية و التشريعية المنوطة بالمادة و كل ما يحيط بها والعمل بها.
- فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- التمرن على صياغة الأهداف بمدلولها الإجرائي.
- التقويم البيداغوجي المحكم و النزيه.
- توظيف النشاطات اللاصفية (الرياضة المدرسية)و كل ما يترتب عنها من سلوكات و مبادرات، بما يتماشى والأهداف المبرمجة.
- التحكم في تنظيم القسم (التفويج) وكلما يترتب عنه من مواقف في التسيير البيداغوجي.
- التحكم في تعليمية المادة و الأنشطة البدنية و الرياضية.
- المحافظة على الوسائل التعليمية مع كيفية استعمالها و صيانتها.
- فهم المصطلحات البيداغوجية الخاصة بالمادة و كل ما يحيط بها من علوم و معارف.

مقارنة البرنامج القديم
بالمنهاج الحالي

البرنامج القديم	المنهاج الحالي
• **مبني على المحتويات** أي ما هي المضامين اللازمة لمستوى معيّن ، في نشاط معيّن ؟ **المحتوى هـو المعيار**	* **مبني على أهداف معلن عنها** في صيغة كفاءات أي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها لدى التلميذ في مستوى معيّن ؟ **الكفاءة هي المعيار**
***منطقه التعليم والتلقين** أي ما هي كمية المعلومات والمعارف التي يقدّمها الأستاذ ؟ **ــ الأستاذ: يلقن يأمر وينهي** **ــ التلميذ: يستقبل المعلومات**	* **منطقه التعلّم** أي ما مدى التعلّمات التي يكتسبها المتعلّم من خلال الإشكاليات التي يطرحها الأستاذ؟ وما مدى تطبيقها في المواقف التي يواجهها المتعلّم في حياته الدراسية واليومية ؟ **ــ الأستاذ: يقترح فهو مرشد ، موجه** **ومساعد لتجاوز العقبات** **ــ المتعلم : محور العملية** **يمارس ، يجرب ، يفشل** **ينجح ← يكتسب ويحقق**
* **الطريقة البيداغوجية المعتمدة هي :** طريقة التعميم: النمطية أي كلّ التلاميذ سواسية ، وفي قالب واحد. ــ اعتبار درجة النضج لدى التلاميذ واحدة ــ اعتماد مسلك تعليمي واحد	* **الطريقة المعتمدة هي :** بيداغوجية الفروقات أي مراعاة الفروقات الفردية والاعتماد عليها أثناء عملية التعلّم . ــ درجة النضج متباينة لدى المتعلمين ــ تحديد عدّة مسالك تعلّمية
* **اعتماد التقويم المعياري المرحلي** **فهو تقويم تحصيلي** ــ عموما درجة تذكّر المعارف. ــ لا مكان لتوظيف المعارف .	* **اعتبار التقويم عنصرا مواكبا لعملية التعلّم** **فهو تقويم تكويني قصد الضبط والتعديل.** ــ درجة اكتساب الكفاءة ــ توظيف الكفاءات المكتسبة في مواقف .

- **خصائص المرحلة :**

تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة التي هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد .حيث يصحبها تنظيم جديد في كثير من الأمور .

أهمهـــا :

الناحية النفسية :

ـــ ظهور بعض التذبذبات النفسية نتيجة التحولات الجسمية
ـــ التركيز على الذات ، وحب الظهور أمام الغير بالمظهر اللائق.
ـــ مزاج متقلب في غالب الأحيان .
ـــ حب تقليد الكبار والظهور بمظهرهم .

الناحية الجسمية والحركية :

ـــ ظهور تحولات كبيرة على الجسم نتيجة ظهور علامات البلوغ .
ـــ زيادة في الطول والوزن بصورة واضحة .
ـــ قدرة كبيرة على التحكم في الحركات .
ـــ قدرة تركيب الحركات وتحليلها .
ـــ قدرة التنسيق والتوازن عند التنفيذ .

الناحية الاجتماعية :

ـــ الرغبة في الانخراط في الجماعة وتكوين صداقات جديدة .
ـــ الرغبة في القيام بالأعمال المناسبة وذات المصلحة .
ـــ العمل على اكتساب ثقة الآخرين .
ـــ التطلع إلى الاستقلال عن الأسرة ، وعدم إشراكها في شؤونه الخاصة .
ـــ الميل إلى الاحتكاك بالجنس الآخر .

* **خـــاصية التـــربية البـــدنية:** تتميّز التربية البدنية بـــ:

1- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدّد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.

2- إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.

3- الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.

4 - تمكين التعوّد على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.

* **الناحية التربوية :**

ـ نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثّلة في اللعب لبلوغ أهداف تربية في شكلها ، ثقافية اجتماعية في جوهرها .

* **الناحية الاجتماعية :**

ـ تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة .
ـ تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .
ـ تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .
ـ تبرز قيمة احترام الغير ، حتى ولو كان خصما .

* **الناحية الصحية:**

ـ نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية .
ـ مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة .
ـ بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغوطات الانفعالية .
ـ اكتساب حصانة ، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها ......
ـ إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود.

استراتيجية تعليم / التعلم

إن التناول الحالي لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية منطلق أساسا من الأنشطة البدنية والرياضية ، وكثيرا ما يجد الأستاذ نفسه أمام مفارقة مركبات النشاط البدني والرياضي بقوانينه وقواعده ومنطقه الفني والتكتيكي من جهة . ومستوى قدرات التلاميذ ومدى استعدادهم لممارسة النشاط من جهة أخرى .
مما يضطر الأستاذ إلى الرضوخ إلى منطق التدريب الرياضي الموجه عموما للتخصص ، حيث أن الجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب ، غالبا ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب .
بينما المنطق التعليمي /التعلمي لمادة التربية البدنية والرياضية ، كما نريده اليوم مبني على القدرات الذاتية الطبيعية .
والتناول بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجية قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجد امتدادها في الأنشطة البدنية والرياضية ، التي تعتبر دعامة ثقافية لها ، بوصفها مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف ، موجهة لجميع التلاميذ ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم وتراعى فيها استعداداتهم ورغباتهم ، انطلاقا من منهجية يمليها المنطق نفسه.
وما اعتماد المقاربة بالكفاءات في المناهج التعليمية إلا لما يتطلبه الوضع الحالي ، وما ترمي إليه الرهانات العالمية ، من تحولات ومستجدات . كان ولا بد من مسايرتها ومواكبتها للحاق بالركب الحضاري العالمي .

وترتكز المقاربة بالكفاءات على خصائص أهمها :

* للكفاءة علاقة بالمجال التعلمي : حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيها مشاكل .
* للكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعلمية محددة .
- للكفاءة أبعاد مشتملة عليها :
  ـ البعد المعرفي ـ البعد المهاري ـ البعد الوجداني (السلوكي) ـ البعد الاجتماعي
* اكتساب المعارف كمفهوم أندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدا عن منطق التحصيل التراكمي .
* اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية ودعامة ثقافية ومعرفية لها. .
- تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي ، الذي يعتمد على التقنية كمردود أساسي لها.
- اعتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العلم ، نوجزها فيما يلي :
  ـ إعداد مخطط عملي بيداغوجي تحدد فيه الأهداف العملية الخاصة.
  ـ تحديد وبناء وضعيات في صيغة إشكالية ذات مسالك تعلمية متعددة يجد كل متعلم مكانه فيها .
  ـ ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك .
  ـ تسيير وتوجيه المشاكل العلائقية بما يتماشى والتفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية.
  ـ توقع سبل السند والدعم للتلاميذ واستثمارها عند الضرورة .
  ـ تبجيل ودعم العمل الجماعي .

ولمواجهة هذه المتطلبات يجب أن تتوفر في الأستاذ مواصفات نصوغها على شكل كفاءات مهنية مترجمة في عدد من العمليات :

- **جانب التصور والتحضير**

* التمكن من إعداد وبناء وحدات تعلمية .
- التمكن من تنظيم وحدات تعليمية في الفضاء والزمان .
- التمكن من وضع استراتيجية لتسيير الوحدات التعليمية مع المحافظة على التحفيز .
- التمكن من تقييم وحدات تعليمية ، ووحدات تعلمية من حيث معاييرها .

- **جانب التطبيق :**

* أن تعايش الكفاءات والأهداف التعلمية من خلال أنشطة بدنية ورياضية ، على شكل وحدات تعلمية (من 8 إلى 10 حصص تعليمية)، تكون مترابطة ومتدرجة ،ومشتملة على تعلمات حركية موجهة ومقننة.
- أن تكيف التعلمات لمختلف الأوساط والمواقف وتتجدد بتغيرها .
* أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى ينشدها التلميذ (تحقيق نتائج) من خلال الممارسة .
- أن تضبط المواجهة بقواعد واضحة تتماشى والأهداف من جهة ومنطق الوضعية من جهة أخرى وروح النشاط من جهة ثالثة.

* تسيير التعلمات

تعتبر المعارف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلم في بناء حركاته وتصرفاته من جهة ووسيلة ضبط وتعديل يوجه بها المعلم التعلمات المستهدفة وتسمح.

ـــ بتحليل وترجمة الوضعية .
ـــ باستخلاص الطريقة الناجعة للممارسة و التعلم .
ـــ بتنظيم العمليات بإحكام لتحقيق أفضل النتائج .
ـــ بمعرفة كيفية استخدام الوسائل ، بحيث تحدد من خلالها أسس التحكم في سير النشاط بما يتماشى والأهداف المتوخاة .
ـــ بمعرفة مدى تحقيق معايير النجاح .
ـــ بمعرفة وضبط الوقت المستغرق في عملية التعلم .
ـــ بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النتائج وتوفيرها .
ـــ بمعرفة النتائج وتحديد شكلها (كمية ، نوعية ، مقارنة).
ـــ بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطرة .
ـــ باستخلاص جوانب التطوير واعتمادها كهدف أساسه تعلمات جديدة بمنهجية جديدة .

* طريقة التعلم :

تبنى طريقة التعلم انطلاقا من تحليل وتحديد حالة المتعلم وموقعه من الهدف المنشود ، وما يواكبه من أدوات ووسائل تضمن عملية التعلم نفسها ، وهذا حسب التدرج التالي :

* التلميذ ، يبحث، يعرف و ينظم عملياته انطلاقا من معايير حركية كمؤشرات وجيهة للتمكن من التحول إلى مستوى أعلى .
- التلميذ ، يعرف ، يركب وينسق عملياته معتمدا على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية من جهة ، وقدراته من جهة أخرى .
- التلميذ ، يبحث وينظم مجال نشاطه وممارسته ، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه.
* التلميذ ، يبحث وينظم دوره ضمن الجماعة .

*خطوات منهجية :

أ ــ كيف تتمّ صياغة الهدف الإجرائي ؟

انطلاقا من الأهداف التعلّمية، واعتمادا على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعلّميّة من البرنامج والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافا خاصة (إجرائية عمليّة) تتضمّن:

ــ أفعالا حركيّة (سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).
ــ قابلة للقياس والملاحظة.
ــ في وضعيّات تعلّم محدّدة.
ــ بمقاييس (شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

ب ــ كيف يتمّ اختيار وضعيات التّعلّم ؟

تختار الوضعيات التعلّميّة تبعا لمدى ما تحققه من الهدف الخاص ، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات:

*** من النّاحيّة المنهجيّة:**

ــ إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوفر(السّاحة، الملعب، الأروقة...)
ــ تنوّع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنى ذات صبغة مشوّقة.
ــ ترتّب حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدّة.

*** من الناحية التعليماتية(الديداكتيكية):**

تتسم الوضعية التعلّمية بـــ:

1ــ التـــدرّج..تبدأ الحصّة دائما بتمرينات أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تملي علينا المعالجة التعليماتيّة للنّشاط، تكييفه حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة للتنفيذ.

2ــ الديمومة: (الاستمراريّة) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين).

3 ــ التقـــدير: تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنيّة والسّلوكيّة والذّهنية للتلاميذ.

4− التعاقب: عند الاعتماد على تمرينات أو ألعاب تتطلّب شدّة عاليّة، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهدا وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمرينات الخاصّة بالقوّة العضليّة والمرونة والاسترخاء.

ج ـ كيف نبني وضعيّة تعليم / تعلّم ؟

اختيارنا لمفهوم " بنـــاء" الوضعيّة له دلالته. فشروط بناء بيت مثلا ترتكز على:
ـ الفكرة (الموضوع) ـ المهارات وأساليب البناء ـ الوسائل .
ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:
* التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعية التعلميّة
* بيان مهام التلاميذ، من حركات و وضعيات وتبادل للأدوار الخ.....
*دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

د ـ كيف يتمّ تسيير الوضعية التعلّمية ؟

1- مشاركة جميع التلاميذ في وضعيّة تعليم / التعلّم (أفرادا وجماعات) تمليه المساحة المخصّصة للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحرّكات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.

2- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أوّل إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء(النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.

3- لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظّم بدون هذه القواعد، و فسح المجال للجميع لنيل الفوز.

ه ـ كيف يتمّ تقويم الوضعية التعلّمية ؟

وجود التلميذ في وضعية تعليم/ تعلّم، يجبره على بناء تصرّفاته تدريجيّا حسب ما هوّ مطلوب والنّشاط المناسب و الصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطّر.
واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.

و ـ ما مكانة الوضعيّة التعلّمية من الحصّة؟

تمثل الوضعية التعلّميّة غالبا الجزء الرّئيسي من الحصّة، و تتبع مرحلة الإحماء المبنيّة أساسا على تمارين وحركات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعيّة العادية.

* أسس بناء وتطبيق وحدة تعلّمية

تعريف الوحدة التعلّمية :

هي التمفصل التعلّمي الذي يتضمّن مجموعة وحدات تعليميّة / تعلّمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعلمي .

*** المنهجية المتّبعة**

المراحـــــــــــــل	العنـــــاصر المميزة
التقويم التشخيصي(الأوّلي)	ـ تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعلمي المعني . ـ تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم. ـ تحديد منهجية تطبيق المحتوى .
تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) تماشيا مع النشاط المختار.	
بناء الوحدة التعلّمية وتطبيقها	ـ صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير) . ـ توزيعها على المدى الزمنيّ (حسب عدد الحصص). ـ تحديد محتوى (وضعيات تعلّم) لكلّ هدف . ـ اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرورة التعلّم (في جميع الحصص).
تطبيق الوحدات التعليمية / التعلّمية(الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.	
التقويم التحصيلي	ـ إخضاع المؤشرات (النقائص) المحدّدة في بداية الوحدة التعلّمية للتقويم . ـ تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها. ـ تحديد وسائل ومنهجية التقويم(ذاتي ، جماعي ، فردي ...) ـ تحليل النتائج .
من خلال هذا تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة	

أسس بناء وتطبيق
وحدة تعليميّة

- **جانب التحــضير**

ــ انطلاقا من الوحدة التعلّمية ، استخراج الهدف الخاص.
ــ تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصة) ، وتحديد مبادئه الإجرائية.
ــ تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقق الهدف بنسبة أكبر)
مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو ....
ــ تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ ....).
ــ تحديد مدّة الممارسة للوضعيات.
ــ تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
ــ توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم .

- **جانب التطبيق**

المبادئ المسيّرة للدرس :
بعد تحضير وإعداد وحدة تعليمية / تعلمية، يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ :
ــ يشرح ، يوضّح حركيا بنفسه أو عن طريق تلميذ .
ــ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .
ــ يصحّح فرديا وجماعيا ويقوّم أعمال التلاميذ .
ــ يوجّه ويعدّل التعلّمات .
ــ يثير ، يشوّق ، يشجّع ،يطمئن ، يساعد التلاميذ .

⇩

المبادئ المتعلّقة بالتسخين :
يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامّة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة المجهود التي يتطلّبها مضمون الحصّة .
ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على :
- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات .
- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .
- احترام مبدأ العمل والراحة .

⇩

المبادئ المتعلّقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصة يضمن تحقيق الهدف المسطّر ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث :

ــ اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .
ــ تنشيط أفواج العمل .
ــ مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

✧ **التدخّلات الشفوية :**

- الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم .
- تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .
- استعمال صوت مسموع وواضح .

✧ **التدخّلات العمليّة (الحركية) :**

ــ استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ،بالجسم كلّه بالأداة المستخدمة) .
ــ استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة) .
ــ التنقّل بين الورشات ومراقبة الأعمال .
ــ التصحيح الفردي أثناء الممارسة .
ــ توقيف العمل لإعادة الشّرح أو للتصحيح الجماعي .
ــ اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .

⇩

المبادئ المتعلّقة بالتقويم (الرّجوع للهدوء) :

كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكّد أنّها :

- فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم .
- قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة .
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .
- تحضّر فيها الحصّة القادمة .

ملاحظة : تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة.

* معالم البناء والتسيير

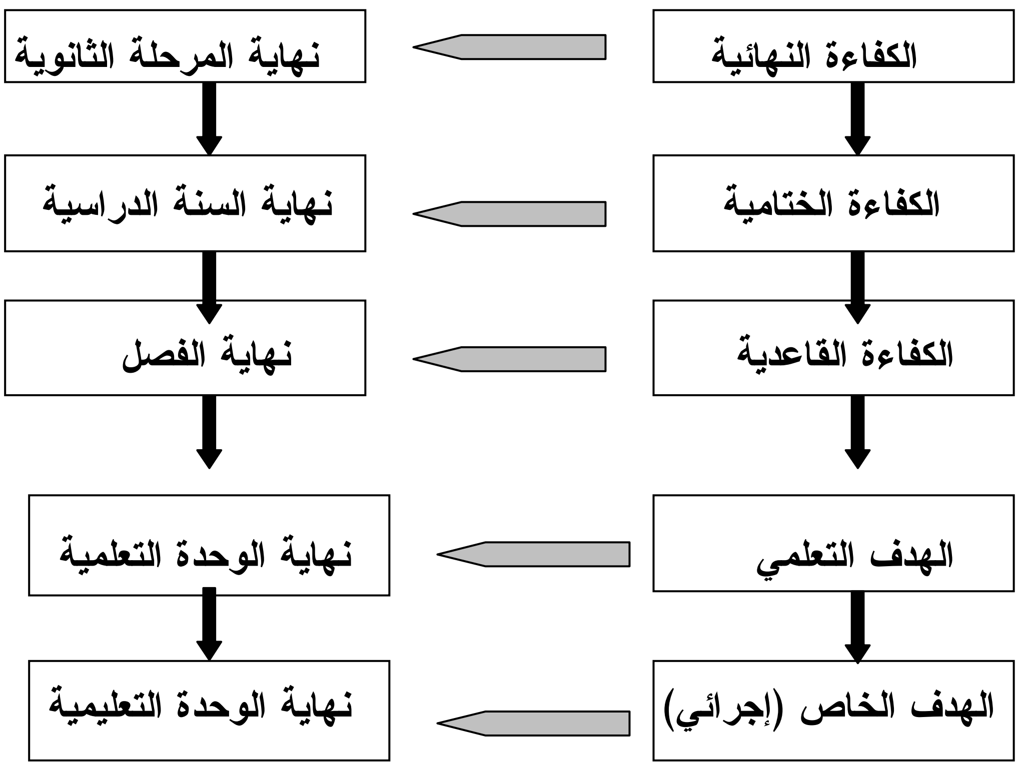
الخصائص المميـــــــزة	المعـــــالم
حسب: الهدف ، المستوى ، الظرف ، موقع الحصة من الوحدة التعلمية ، الوسائل و الإمكانيات	التخطيـــــط
ـ العمل بورشات ، العمل بأفواج ـ توزيع التلاميذ حسب المستوى (البدني ،الفني ، القابلية الخ...)	تنظيـــــم القســــم
ـ مسافات العمل ، المسافات الفاصلة بين التلاميذ ، ـ علاقة فضاء العمل بالوسيلة ، التناسب بين أداة العمل والحالة المقترحة.	تهيئـــة فضـــاء العمـــل
ـ برمجة التعلمات اعتمادا على الأنشطة البدنية والرياضية ـ يعتمد خلال المرحلة الثانوية كلها التدرج التالي : * السنة الأولى الثانوية : برمجة مجموعة من الأنشطة تمس غالبية العائلات • السنة الثانية الثانوية : برمجة مجموعة الأنشطة جري ، رمي وثب. • السنة الثالثة الثانوية :برمجة الأنشطة المتداولة في الامتحان النهائي(البكالوريا).	التعلـــم والأنشطـــة
العمل على التلاميذ استقلالية : * بتحمل المسؤولية • ببناء مشاريع خاصة. • بتسيير تعلماتهم.	المنهجيـــــــــــة
أن تضمن كل وضعية إشكالية : * معالم تعلمية وأدوات تعلم . • أن يكون للوضعية مكانة من النشاط. • أن يكون وقت كاف للتنفيذ وآخر للملاحظة . • أن تكون هناك استمرارية في التنفيذ.	ظـــروف التعلمـــات
ـ الأخذ بعين الاعتبار النتائج المحققة في بداية وفي نهاية التعلمات ـ أن يحدد مدى التطور.	مستـــوى التعلمات
تحقيق نتيجة أو اكتساب تعلم يجب أن يثبت عن طريق المداومة على القيام به (مرحلة التأكيد).	تثـــبيـــت التعلمـــــات
* تشخيصي : معاينة وتحديد المستوى. * تكويني: مساير لعمليات التعلم قصد الضبط والتعديل وحتى التأكيد. * تحصيلي: تحديد مدى اكتساب التعلمات المبرمجة . * معياري : تتوج التعلمات بتحقيق نتائج وأرقام متعلقة بشهادة.	التقـــــويـــــم

● **مســـــعى المنهاج :**

بني المنهاج لبلوغ **كفاءات بمختلف مستوياتها** ، خلال المسار الدّراسيّ ، تظهر في سلوكات الطّفل وتصرّفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليوميّة العاديّة .
ولتحقيق هذا انتهجنا المسعى التّالي:
انطلاقا من ملمح الدخول وخصائص المتعلم في هذه المرحلة ، من النواحي البدنية والمعرفية والنفسية الحركية والوجدانية ، وما يراد تحقيقه لدى المتعلم كملمح للخروج في نهاية المرحلة.

1 ــ صيغت كفاءة سميت **بالكفاءة النهائية** تتويجا للمرحلة الثانوية ، وهي تعبر عن المكتسبات والمؤهلات المراد تحقيقها لدى التلاميذ.
2 ــ اشتقت من الكفاءة النهائية ثلاث كفاءات سميت **بالختامية** متدرجة في الصعوبة ومترابطة فيما بينها فضلا عن كونها متماشية مع سن التلاميذ ، تعبر كل واحدة منها عن مستو من مستويات المرحلة (السنة الأولى ثانوي ، السنة الثانية ثانوي ، السنة الثالثة ثانوي).
3 ــ اشتقت من كل كفاءة ختامية ثلاث كفاءات سميت **بالقاعدية** مرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية التي تمثل القاعدة الأساسية لها .
4- استنبط من كل كفاءة قاعدية **مؤشرات** دالة عليها للتمكن من الوقوف على أبعادها من جهة وإخضاعها للتقويم من جهة أخرى .
5 ــ اشتق من كل كفاءة قاعدية **هدفان تعلميان** ، أحدهما متعلق بالأنشطة الجماعية والثاني بالأنشطة الفردية .
6 ــ وضع لكل هدف تعلمي **معايير** دالة عليه ، يرجع الأستاذ إليها عند بناء الوحدة التعلمية بعد إخضاعها للتقويم في النشاط المختار والوقوف على مدى اكتساب التلاميذ لها . لتصاغ النقائص منها بعد ترتيبها على شكل **أهداف إجرائية** يتناولها المعلم مع تلاميذه في الحصص التعليمية .

*** هيكلة المنهاج**



مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي

* **الكفاءة النهائية**

أن يتمكن المتعلم من تنسيق العمليات الحركية وضبط التصرفات الذاتية في مختلف الوضعيات تحترم فيها مبادئ التنظيم والتنفيذ والروح الرياضية .

* **الكفاءات الختامية**

السنة الثالثة ثانوي

أن يتمكن المتعلم من ضبط الاستجابات السلوكية مع تنويع أشكال وشدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتوج رياضي ذو صبغة جمالية .

السنة الثانية ثانوي

أن يتمكن المتعلم من تكييف وترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة وشكل الواجهة في وضعيات متعلقة بالمسافة ، بالشدة ، بالمدة ، بالفضاء .

السنة الأولى ثانوي

أن يتمكن المتعلم من تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين مسافة معينة ، شدة معينة .

كفاءات السنة الثالثة
من التعليم الثانوي

الكفاءة الختامية	الكفــاءات القاعديــة	الأهــداف التعلميــة
أن يتمكن المتعلم من ضبط الاستجابات السلوكية مع تنويع أشكال وشدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتوج رياضي ذو صبغة جمالية .	* أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات أو المواقف التي يفرضها الوضع.	*محاصرة الخصم أو التخلص من المحاصرة و التحول المناسب من الدفاع إلى الهجوم والعكس .
		* تحقيق قطع مسافة وثبة ، رمية بطريقة قانونية .
		*احترام إيقاع تدرجي لسلسلة مصغرة ومركبة من حركات دورا نية ، ارتكازات ودحرجات .
	* أن يتمكن المتعلم من تنويع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة .	* المشاركة في منافسة والقيام بأدوار دفاعية وهجومية .
		*أداء منافسة فردية قصد تحسين نتائجه الرياضية في حدود القانون.
		*تنفيذ مناسب لسلسلة حركات أرضية باحترام إيقاع خاص بالارتكازات ،بالدوران، بالتنقلات والتدحرج .
	* أن يتمكن المتعلم من تجنيد وتسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة .	* القيام بالسند والتغطية في الدفاع والهجوم بما يناسب مواقع اللعب .
		* تحقيق نتيجة رياضية بتجنيد مختلف منابع الطاقة وبما يتماشى ومقياس التنقيط .
		* اختيار وتنسيق حركات ذات صعوبات مختلفة ، لبناء سلسلة حركات أرضية مع احترام مستوى ونوعية الإنجاز.

تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية

إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية عملية مخططة ومقصودة ، تهدف إلى إحداث تغيرات إيجابية مرغوبة (تربوية ، معرفية ، حركية ، نفسية واجتماعية) في سلوك المتعلم وفي تفكيره ووجدانه .

وهذا يتطلب من الأستاذ أن يكون معدا إعدادا متميزا من الناحية المعرفية والبيداغوجية والمهنية مما يسمح له بتطوير العمل التربوي والتعليمي ، لبناء شخصية المتعلم القادر على التفكير والتكيف والإبداع والعيش في مجتمعه ، والانسجام مع متطلباته ومستجداته ، ومواجهة كل التغيرات .

ومن هنا تبرز لنا أهمية التعليمية ودورها البالغ في تطوير تدريس مادة التربية البدنية والرياضية والبحث عن أنجع الطرق والوسائل، بغية إيصال الأنشطة المقررة في المناهج الدراسية إلى المتعلمين في أحسن الظروف (طرق التدريس ، الوسائل والتقنيات المستخدمة في إيصال المعلومات إلى المتعلمين).

ومنه فتعليمية مادة التربية البدنية والرياضية ترتكز أساسا على تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية التي تعتبر الركيزة الأساسية لها والدعامة الثقافية و الاجتماعية .

ومن خصوصياتها :

- أنها تستهدف تطوير الناحية البدنية والفكرية لدى المتعلم ، وتربي فيه القدرة على التحكم في جسمه ومحيطه .
- أنها تغرس فيه القدرة على التركيز على النشاط المفيد.
- أنها أكثر النشاطات التربوية والصحية خضوعا للممارسة المقننة .
- أنها مبنية على أسس بيولوجية وفيسيولوجية .
- أنها مرتبطة بظروف بسيكولوجية ، مرافقة لمراحل النمو .

* معالجة تعليماتية للأنشطة البدنية والرياضية

1 – لماذا المعالجة ؟

للتربية البدنية والرياضية أهدافها الخاصة بها ، والتي لا تتماشى كليا مع الغايات المرسومة للرياضات المتعارف عليها في إطارها التنافسي الفيدرالي .

وعلى هذا فمن الضروري اللجوء إلى معالجة تعليمية القصد منها الانتقال من الرياضة التنافسية المحضة إلى النشاط البدني الرياضي التربوي.

2 – مبدأ المعالجة :

الهدف من المعالجة التبسيط والتكييف دون فقدان جوهر النشاط ، وذلك بما يتماشى والأهداف المسطرة في المنهاج ، ومستوى التلاميذ ، والإمكانيات المادية وظروف العمل بصفة عامة .

3 – مهام المعالجة :

وهي مرتبطة بكل أستاذ أو بكل فريق تربوي في المؤسسة وتتمحور حول :

- إبراز مدى العلاقة بين النشاط البدني والرياضي المقترح من جهة ، وبين الأهداف المسطرة للمستوى المعين من جهة أخرى .

- تحديد المنطق الداخلي للنشاط ، والذي يتوجب اكتسابه من طرف التلاميذ.
- تحديد المهارات الفردية والجماعية المتماشية مع الأهداف من جهة ، ومع قدرات التلاميذ من جهة أخرى ، التي تبنى على أساسها الكفاءات المحددة.
- برمجة الوضعيات المرجعية انطلاقا من مستوى ممارسة التلاميذ ، ومدى قابليتهم للنشاط وكذا الظروف العامة للعمل .
- برمجة حالات تعلمية ،وأخرى تقويمية ، نابعة من الأهداف المبرمجة لضمان فعاليتها ومصداقيتها .

4 – التكييف :

إن تبليغ معطيات خاصة بنشاط رياضي بحذافرها ليس من مهام مادة التربية البدنية والرياضية ، التي تحكمها غايات و أهداف مندمجة في سيرورة تربوية عامة .
وعليه فتكييفها ضرورة تنطلق من المنطق الداخلي لها ، بما يسمح باستخراج مبادئها التصرفية وتوظيفها لتحقيق الأهداف المرجوة ، بحيث تكون هذه المبادئ معالم للتعلم .

وهذا بالأخذ بعين الاعتبار :

- فضاءات الممارسة .
- فترات برمجة النشاط .
- العراقيل الظرفية .
- ضرورات بيداغوجية أخرى ....

تعليمية الألعاب الفردية :

المعالجة:

حتى تكون للتلميذ الفعالية اللازمة عليه أن يجري بسرعة ، أن يحافظ على إيقاع مرتفع لأطول مدة ممكنة ،أن يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، أن يعرف كيفية تكييف معالمه أن يثب لأعلى ولأبعد ما يمكن ، أن يتمكن من تحويل أكبر قدر ممكن من الطاقة للأداة التي يستخدمها في الرمي أو الجذب (في الوثب يعتبر الجسم قاذف ومقذوف في نفس الوقت).
وتساهم الأنشطة الفردية في :

- معرفة الذات عن طريق المردود (النتائج المحصل عليها).
- تحدي وتجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج .
- توزيع المجهود ومداومته لتحقيق الهدف .
- مواجهة الغير في حدود قانونية ، والعمل على الفوز .
- فهم الظواهر البيوميكانيكية والفيسيولوجية ومحاولة الاستفادة منها في تحقيق الهدف .
- معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء .

وباعتبارها تتميز بالجانب التقني البحت، حيث ترتكز أساسا على القياس للنتائج (حسب مقاييس) وهذا ما لا يتماشى والمقاربة بالكفاءات المبنية على التعلم ومدلول الممارسة .
ومن هنا فمعالجة تعليماتية حسب مبادئ بناء الأنشطة (المنطق الداخلي)، وكذا خصائص التلاميذ يسهل عملية التعلم ويجعل منها وسيلة لتحقيق كفاءات متعلقة بالنشاط نفسه ، يستطيع التلميذ استثمارها في مواقف تستدعي ذلك ، دون إفراغها من أسسها ومبادئها التي تضمن لها تميزها .
وباعتبار وأنه يستحيل معالجة جميع الأنشطة البدنية الفردية :، فإن الاختيار وقع على الأنشطة المتداولة في القطاع المدرسي عموما.

*** المنطق الداخلي :**

نشاط الجري:
العمل على تجنيد الطاقة الكامنة عند الفرد وتحويلها إلى سرعة تنقل ومقاومة للمؤثرات الداخلية والخارجية لقطع مسافة محددة في أقصر وقت ممكن وذلك حسب نوع وشكل الجري ، وعموما:

- جري السرعة بحواجز وبدونها.
- جري مسافات نصف الطويل.
- جري المسافات الطويلة.

نشاط رمي الجلة :

العمل على تحويل أكبر قدر مكن الطاقة الكامنة عند الفرد لدفع أداة ذات وزن معين إلى أبعد مكان ممكن ، في إطار قوانين محددة لذلك . وحاليا يوجد أسلوبين للرمي :

- الرمي من الخلف بالتزحلق المسطح والتمحور .
- الرمي من الدوران .

وهذا يتم باستخدام وتطبيق ثلاثة أشكال من القوى على الأداة المقذوفة (الجلة) :

* قوى على شكل نزحلق موجه من الخلف إلى الأمام .
* قوى دوران تتمثل في عملية الدوران والتمحور باتجاه ميدان الرمي .
* قوى رفع وتمدد تتمثل في المرحلة النهائية ومرافقة الأداة لأبعد ما يكون .

نشاط الوثب الطويل:

المنطق الداخلي: العمل لاندفاع الجسم من نقطة محددة إلى أبعد مكان ممكن في حفرة الوثب باستثمار مسافة جري معينة لاكتساب اكبر قدر من السرعة الخطية، وتحويلها إلى سرعة زاوية تدفع الجسم إلى الأمام . وهناك أساليب عدة للوثب منها :

* أسلوب المقعد : وفيها يحافظ الرياضي في مرحلة الطيران على هيأته التي تشبه المقعد.
* أسلوب الحافظة :وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران التمدد والضم لربح بعض المسافة.
* أسلوب المشي في الهواء : وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران بخطوة أو أكثر في الهواء لربح المسافة .

* **المبادئ المشتركة:**

تنحصر المبادئ المشتركة الخاصة بالأنشطة البدنية والرياضية المنتمية إلى ألعاب القوى في ما يلي :

أ ــ خلق السرعة والمحافظة عليها وتحويلها.
ب ــ استثمار أقصى سرعة في الاندفاعات والمسارات.
ج ــ التحكم في الأسس الفنية التي تسمح بالتطور وبتحقيق أفضل نتيجة.

أ ــ خلق السرعة والمحافظة عليها وتحويلها

* **خلق السرعة في الجري :**

تبدأ كل وسباقات الجري من الثبات (الانطلاق) الذي يتطلب :

ــ انطلاق من وضعية الجثو في سباقات السرعة .
ــ انطلاق من وضعية نصف الانثناء في سباقات المسافات النصف الطويلة .
ــ انطلاق من وضعية الوقوف في سباقات المسافات الطويلة .

ملاحظة : وقت خلق السرعة مرتبط بمدى الاستجابة وبنوع السباق .

*** خلق السرعة في الرمي :**

تقوم كل أنواع الرمي على اقتراب استعدادي (تكتسب فيه السرعة) لتحول بعد ذلك إلى الذراع الرامي ومنه إلى أداة الرمي.

*** خلق السرعة في الوثب :**

تقوم كل أنواع الوثب على اقتراب استعدادي، يختلف باختلاف نوع الوثب ،بحيث تكتسب فيه سرعة تحول إلى الجسم الذي يعتبر قاذف ومقذوف في نفس الوقت .

2 ــ المحافظة على السرعة :

*** المحافظة على السرعة في الجري :**

ضرورية لمواصلة السباق على نفس النهج ، ولا يتم هذا إلا :

ــ بمعرفة كيفية توزيع المجهود حسب موارد الطاقة .

ــ بمواصلة أو تغيير الإيقاع حسب الموقع أو المكان.

*** المحافظة على السرعة في الرمي :**

تتمثل في المحافظة على التسارع المنتظم من البداية إلى غاية خروج الأداة من الذراع الرامي .

*** المحافظة على السرعة في الوثب :**

تعتبر المحافظة على السرعة المكتسبة من الأساسيات في الاقتراب (حسب خطوات الاقتراب) ، بحيث يتم الارتقاء من نقطة معينة برجل الارتقاء .

3 ــ تحويل السرعة :

*** تحويل السرعة في الجري :**

يتم تحويل السرعة في الجري عن طريق :

ــ وضع الجسم في المحور المناسب للجري .

ــ أخذ الوضعية المناسبة لنوع الجري .

ــ تجنب كل الشوائب والحركات الزائدة خلال الجري .

ــ تنسيق عمل الأطراف العاملة في الجري .

*** تحويل السرعة في الرمي :**

إن تسلسل اندفعات الاقتراب يسمح بتحويل أكبر قدر ممكن من السرعة إلى الذراع الرامي ومنه إلى الأداة المراد رميها .

*** تحويل السرعة في الوثب :**

الاقتراب بخطوات ديناميكية مناسبة لنوع الوثب يسهل من وضع مركز الثقل على المسار المناسب ، وبذلك يتم تحويل السرعة بدرجة عالية عند الارتقاء.

ب ــ استثمار الاندفاعات والمسارات :

* **في الجري :** يمثل الجري ترداد خطوات بإيقاع معين ،ولا يتم هذا إلا باندفاعات تحدث مسارات.
* **في الرمي :** تحتل الاندفاعت في الرمي أهمية كبرى لاكتساب أكبر قدر من السرعة وتجنيد القوى اللازمة الناشئة من الضم والفتح لأطراف الجسم حسب تسلسل مناسب لنوع الرمي ، من أجل تشكيل قوة تحدد مسارا للأداة عند خروجها من الذراع الرامي.
* **في الوثب:** يتم الارتقاء في جميع أنواع الوثب برجل واحدة ، وهذا في الحقيقة يعبر عن اندفاع نهائي يعطي للجسم مسارا محددا في الهواء.
والدفع الفعال يكون بتثبيت الأطراف الحرة ومرور مركز الثقل على رجل الارتقاء للأمام ولأعلى (حسب نوع الوثب) دون خفض للسرعة.

ج ــ التحكم في الأسس الفنية :

* **في الجري :**
ــ التحكم في مختلف أشكال الانطلاق ومراحله.
ــ خطوات ديناميكية مناسبة لنوع الجري.
ــ وضعية مريحة للجسم أثناء الجري .
ــ تسيير وتوزيع ملائم للموارد الذاتية .

* **في الرمي :**
ــ إنتاج تسارع منتظم .
ــ ضمان تحكم جيد في الارتكازات.
ــ العمل على أن تكون السرعة متدرجة من البداية إلى النهاية.
ــ ضمان تطبيق أكبر سرعة مكتسبة ممكنة على الأداة .
ــ ضمان تسلسل في انتقال القوى إلى الذراع الرامي .
ــ ضمان استقبال متوازن بعد الرمي .

* **في الوثب :**
ــ أخذ علامات دقيقة خلال الاقتراب بانطلاق تكون فيه رجل الارتقاء للخلف.
ــ البحث على تسارع متدرج حتى الدفع.
ــ التمكن من تحقيق اقتراب جيد بخطوات ذات سعة مناسبة وترداد سريع .
ــ عدم البحث على اكتساب سرعة مبالغ فيها تؤدي إلى عرقلة عملية الاقتراب.
ــ عدم الانثناء وإبقاء الجسم عاليا عند الارتقاء ، مع مرور الجسم للأمام ولأعلى بكيفية مناسبة لنوع الوثب.

مستويات التنفيذ

اعتبارا وأن السنة الثالثة ثانوي سنة امتحان ، وأن تلميذ المستوى النهائي مطالب بتجنيد وتفعيل طاقاته البدنية والفكرية عند الإقبال على امتحان البكالوريا .
وأن صيغة الامتحان الرياضي مبنية على أنشطة رياضية ، فمن الطبيعي ومن الأنسب أن تصنف المستويات بطريقة تتماشى ومنطق الامتحان نفسه .
وفي هذا السياق هناك بعض المعايير يجب مراعاتها ، وخاصة مكتسبات السنتين الأولى والثانية ثانوي، كمنطلقات قاعدية لتثبيت وتحسين النتائج.
وهذا يفرض تحديد مراحل كالتالي :

1 ــ مرحلة تدعيم المكتسبات القبلية على مدى الفصل الأول من السنة الدراسية.
2 ــ مرحلة تحضيرية (ما قبل الامتحان) وفيها توجه كل الطاقات البدنية والتقنية إلى التحكم في خصائص الأنشطة البدنية والرياضية المبرمجة في الامتحان الرياضي ، وتمتد على مدى الفصل الثاني من السنة الدراسية .
3 ــ مرحلة التنافس وفيها يتم تفعيل كل المكتسبات بتعويد التلاميذ على جو المنافسة (الامتحان).

نشاط السرعة

المستويـــــــات	الخصـــــــائص المميـــــزة
تثبيـــت المكتسبـــات	ــ الانطلاق الصحيح والفعال . ــ المحافظة على الجري بخطوات متوازنة . ــ التنسيق بين أطراف الجسم خلال الجري . ــ التحكم الجيد في وتيرة الجري .
توظيـــف المكتسبـــات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ــ المشاركة في سباقات سريعة (مسافات مختلفة). ــ البحث على تحقيق نفس النتيجة مرات عديدة. ــ العود على إنهاء السباق بقوة .
تثميـــن المكتسبـــات (ظروف الامتحان)	ــ إجراء منافسات في المسافات المنصوص عليها في الامتحان.

نشاط سباق النصف الطويل

المستويـــــــــات	الخصـــــــــائص المميـــــزة
تثبيـــت المكتسبـــات	ــ تسيير وتوزيع الجهد حسب المسافة . ــ الجري ضمن الكوكبة ومسايرة وتيرة جماعية . ــ فرض وتيرة معينة والعمل لكسب السباق .
توظيـــف المكتسبـــات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ــ الجري بإيقاع شخصي مع إنهاء السباق بقوة . ــ فرض إيقاع معين من البداية ،ثم خلال السباق ، ثم في النهاية. ــ التعود على جري مسافات مختلفة (مثلا 800 م ، 1000 م) ذكور و (500م ،600 م) إناث.
تثميـــن المكتسبـــات (ظروف الامتحان)	ــ جري مسافات معينة مثلا 800 م و 600 م مع العمل على تحسين أوقات المرور .

نشاط رمي الجلة :

المستويـــــــــات	الخصـــــــــائص المميـــــزة
تثبيـــت المكتسبـــات	ــ تنسيق جيد وتسلسل فعال لمراحل الرمي . ــ استثمار كل القوة الكامنة وتحويلها للأداة خلال الرمي . ــ المحافظة على التوازن الجيد عند الاستقبال .
توظيـــف المكتسبـــات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ــ ضمان اندفاعات جيدة وتجنيد أكبر قدر من القوة . ــ تسلسل نقل القوة على مسار مناسب لهيأة الجسم خلال الرمي ــ ضبط معالم الاندفاعات داخل دائرة الرمي . ــ العمل على تحسين نتائجه الشخصية.
تثميـــن المكتسبـــات (ظروف الامتحان)	ــ الرمي القانوني (وضعية المنافسة) مع احترام التسخين الخاص ، المحافظة على طاقاته لإنهاء المنافسة والعمل على تحسين النتائج من محاولة لأخرى .

نشاط الوثب الطويل

المستويـــــــــات	الخصـــــــــائص المميـــــزة
تثبيـــت المكتسبـــات	ــ ضبط عدد خطوات الاقتراب . ــ ضمان تحويل أكبر قدر من القوة عند الدفع . ــ المحافظة على التوازن الجيد عند الاستقبال . ــ التحكم في الجسم في مرحلتي الطيران والاستقبال.
توظيـــف المكتسبـــات **(مرحلة ما قبل الامتحان)**	ــ الوثب باقتراب متزايد في السرعة . ــ العمل على الوصول للوح الاقتراب برجل الارتقاء. ــ اختيار أسلوب وثب يتماشى والقدرات البدنيةوالتقنية . ــ العمل على تحسين نتائجه الشخصية.
تثميـــن المكتسبـــات **(ظروف الامتحان)**	ــ التنافس بعد القيام بتسخين خاص ومناسب . ــ العمل على المحافظة على طاقاته البدنية والتقنية خلال المنافسة. ــ العمل على تحسين النتائج من محاولة لأخرى .

معالجة تعليمية للألعاب الجماعية:

المنطق الداخلي : مشترك بين جميع النشاطات الرياضية الجماعية

تمارس الألعاب الجماعية الرياضية بين فرق ، حيث نجد الاجتماعي مرتبط بالبعد الفردي والجماعي وهي مواجهة بين فريقين بنفس العدد ، تهاجم وتدافع عن مرمى بسلاح واحد ، وهذا يعني توفير شروط النجاح:

* البحث عن على خلق عدم التوازن بين الهجوم والدفاع .
* بالتقليل من فرص الفشل .

خصائص الأنشطة الجماعية :

تكمن أهمية الألعاب الجماعية في قدرة التمييز بين اللعب مع ، واللعب ضد .

فاللعب مع يفرض التفاهم مع الزملاء ، وإيجاد صيغة لمهاجمة الخصم ومحاصرته في الدفاع والهجوم لبعث الخلل في صفوفه.

أما اللعب ضد فيفرض قدرة معرفة نوايا الخصم والتواجد في مواجهته في المكان والزمان المناسبين للحد من فعاليته .

وفي كلتا الحالتين يتوجب التحكم في الأساسيات الفنية والاستراتيجية المتمثلة في :

*** بعض الأساسيات الفنية :**

ــ التحكم في تبادل الكرات.
ــ التحكم في التنقل بالكرة وبدونها.
ــ التحكم في التموقع في الهجوم والدفاع .
ــ التحكم في القذف أو التصويب أو السحق .

*** بعض الأساسيات التكتيكية:**

1 ــ حماية المرمى :

إن الهدف من كل العمليات الفردية والجماعية التي يقوم بها اللاعبون ، هو حماية فضائه الخاص والمحافظة على مرماه نظيفا قدر الإمكان ، وذلك بالاستحواذ على الكرة والانتقال بها إلى منطقة الخصم أي نقل الخطر بعيدا عن منطقته وتركيزه في منطقة الخصم لتسجيل أهداف .

2 ــ إبقاء الحظوظ قائمة :

عند امتلاك الكرة والاستحواذ عليها ، يتحتم على عناصر الفريق بالإضافة إلى نقلها إلى منطقة الخصم ، المحافظة عليها قدر الإمكان للتمكن من بعث الخلل في الفريق الخصم وتحين فرص التهديف والتسجيل .

3 ــ بعث الخلل في الفريق الخصم :

تتم هذه العملية بالتنقلات المتنوعة وتبادل الكرات السريعة واحتلال الفضاءات الحرة والتوقيت المناسب واستغلالهما لإحراز الهدف .

4 ــ التحول السريع :

التعود على التحول السريع والمناسب من الدفاع إلى الهجوم أو العكس والقراءة الصحيحة للموقف واعتماد الحلول الناجعة لذلك .

5 ــ الضغط : يكون الضغط من طرف الفريق المهاجم على الفريق المدافع بالتنويع في اللعب عموما. كما يكون من طرف الفريق المدافع على الفريق المهاجم بالمحاصرة والمضايقة لحمله على تضييع الكرة في وضعيات يستطيع بناء هجومات سريعة من خلالها .

نشاط الكرة الطائرة

المستويـــــــــات	الخصـــــــــائص المميــــــزة
تثبيــت المكتسبــات	ــ احتلال مناصب خاصة في الدفاع والهجوم لضمان رد الكرة واستقبالها أو إرسالها وسحقها. ــ المساهمة في هجوم منظم باحترام مراكز اللعب . ــ التحكم في عمليات هجومية أو دفاعية .
توظيــف المكتسبــات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ــ التحكم في عمليات هجومية منظمة (3 تمريرات). ــ ضمان تغطية جيدة للزملاء في الدفاع .
تثميــن المكتسبــات (ظروف الامتحان)	ــ إرسال الكرة إلى منطقة غير مشغولة (منطقة الخصم). ــ ضمان تبادل للكرات يسمح بالسحق ــ ضمان تغطية لجدار الصد ، لزميل في حالة هجوم (سحق).

نشاطي كرة اليد والسلة:

المستويـــــــــات	الخصـــــــائص المميـــــزة
تثبيـــت المكتسبـــات	ـــ القيام بأدوار دفاعية وهجومية انطلاقا من خطة تكتيكية. ـــ تحقيق تفوق عددي في الهجوم لتجاوز الدفاع. ـــ القيام بحراسة الخصم بما يتماشى وموضع الكرة .
توظيـــف المكتسبـــات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ـــ القيام بهجوم مركز على دفاع مسطح. ـــ تحقيق مسلك تقني مركب من ورشات ذات صبغة تقنية . ـــ القيام بهجومات معاكسة سريعة بسيطة ومركبة.
تثميـــن المكتسبـــات (ظروف الامتحان)	ـــ القيام بعمليات هجومية وإنهاؤها. ـــ القيام بدفاع مركز بتغيير وبدون تغيير الخصم المباشر. ـــ التحول السريع للهجوم والدفاع ومحاصرة الخصم . ـــ تسيير نتيجة مقابلة حتى نهايتها.

معالجة تعليمية للجمباز الأرضي

يقوم الجمباز الأرضي على تنفيذ مجموعة من الحركات ذات صعوبات متفاوتة ، يكون الجسم فيها عامل تنفيذ وأداته في نفس الوقت .

وتتمثل عموما في :

ـــ أخذ الوضعيات واعتماد هيأت .
ـــ الوثبات.
ـــ الارتكازات والتوازن .
ـــ التدحرج.
ـــ الدوران .

وترتكز أساسا على :

* **خلق السرعة** : وترتبط بكل الحركات التي تستلزم استعدادا واقترابا بإيقاع يضمن الأداء بأقل تكلفة من الطاقة.
* **المحافظة على السرعة** :

لا يمكن مواصلة سير أداء سلسلة من الحركات إلا إذا تحققت المحافظة على الإيقاع في جميع مراحل التنفيذ ، بتوزيع وتسيير للمجهود يضمن ذلك.

وهذا يفرض :

ـــ الربط والتنسيق بين الحركات .
ـــ تغطية فضاء الممارسة .
ـــ احتراف فترات الرفع والخفض من إيقاع التنفيذ.
ـــ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

*** تحويل السرعة :**

وهو جانب مهم ، حيث يجب تحويل السرعة المناسبة للحركة باستثمار الجري الاستعدادي في الوثبات والدوران والتدحرج.

بينما تبقى حركات التوازن واتخاذ وضعيات و هيأت تعتمد أساسا على تثبيت أطراف الجسم وثباتها لمدة معينة.

*** استثمار الاندفاعات والمسارات :**

يتم هذا في كل الوضعيات الغير المألوفة ، بالبحث على سعة الحركات بتنقلات ودوران ذات صبغة جمالية مناسبة .

نشاط الجمباز الأرضي :

المستويـــــــات	الخصـــــــائص المميـــــزة
تثبيـــت المكتسبـــات	ــ اختيار حركات أرضية مناسبة وتكوين سلسلة متدرجة الصعوبة. ــ ضمان فعالية وتنسيق عند تنفيذ الحركات المختارة . ــ احترام سعة الحركات عند تنفيذها .
توظيـــف المكتسبـــات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ــ ضمان تسلسل الحركات والتنقلات (سلسلة إجبارية أو حرة). ــ البحث على تنفيذ جيد لحركات ذات صعوبة . ــ تنويع الحركات التي تتركب منها السلسلة .
تثميـــن المكتسبـــات (ظروف الامتحان)	ــ تنفيذ سلسلة جمبازية بإيقاع مناسب مع احترام فضاء التنفيذ. ــ العمل على صقل الحركات وتنقيحها باستمرار لضمان سلسلة ذات صبغة جمالية.

- **التقـــــويم**

1 ـــ تقويم الكفاءات والأهداف:

ونعني به مدى اكتساب التلاميذ للكفاءات المبرمجة في مرحلة معيّنة (مجال تعلمي، أو سنة دراسية) عن طريق الأهداف التعلمية المتوجة للوحدات التعلمية.
وهذا من خلال ملاحظة التلاميذ وهم يتفاعلون مع الإشكاليات والمواقف، التي تواجههم خلال الممارسة عن طريق شبكات تقويمية خاصّة:

أ ـــ نموذج شبكة تقويم هدف تعلمي (تتويج لوحدة تعلّمية)

الكفاءة الختامية												
الكفاءة القاعدية												
الأهداف التعلمية	**النشاط الفردي:....**						**النشاط الجماعي:.........**					
المعايير	1	2	3	4	النتيجة	%	1		3	4	النتيجة	**%**
أسماء التلاميذ												
1-................ 2-...................... **3-**................												
النتيجة الجماعية												
النسبة %												

ب ـــ نموذج لشبكة تقويم كفاءات قاعدية

الكفاءة الختامية								
الكفاءات القاعدية	**الأولى:**		**الثانية:**		**الثالثة:**			
الأهداف التعلمية	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**النتيجة العامة**	**النسبة %**
أسماء التلاميذ								
1-............... 2-............... 3-.............								
النتيجة الجماعية								
النسبة %								

*كيفية ملء الشبكات:

ـــ في نهاية كلّ وحدة تعلّمية يكون التقييم التحصيلي حسب الكفاءة المعنية والهدف التعلمي والمعايير الخاصة به . وتوضع علامة في خانة كل معيار:(1) إن تحقق المعيار أو الهدف أو الكفاءة و(0)إن لم يتحقق المعيار أو الهدف أو الكفاءة بعد ملاحظة التلاميذ.
ـــ تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكلّ تلميذ. وتحسب عموديا بالنسبة لمجموع التلاميذ.
ـــ تعتبر الحصيلة إيجابية إذا تحققت نسبة الثلثين لكل من المعايير والأهداف التعلمية والكفاءات.

التنقيـــــط

● التنقيط في الأنشطة الفردية

***النتائج المحققة :**
وتتمثل في الألعاب الفردية في معدل نتيجتي التقويمين التشخيصي و التحصيلي .

*** كيفية استخراج النتائج :**
تستخرج النتاج في الألعاب الفردية كما يلي :

* مثال : رمي الجلة
ـ رمى تلميذ في التقويم التشخيصي 7.50 م
ـ ورمى في التقويم التحصيلي 8.00 م

ـ معدل النتائج المحققة:

$$\frac{8.00\text{ م} + 7.50\text{م}}{2} = 7.75\text{م}$$

ـ التطور الحاصل :

$$8.00\text{ م} - 7.50\text{م} = 50\text{ سم}$$

* كيفية التنقيط :

يترجم الأستاذ كل من نعدل النتائج المحققة والتطور الحاصل إلى علامة بالرجوع إلى المقياسين الخاصين بهما ، ويقوم بجمع النقطتين في علامة واحدة .

ملاحظة :
ـ مقياس النتاج المحققة على 16 علامة.
ـ مقياس التطور الحاصل على 04 علامات

* مقياس النشاطات الفردية

مقاييس النتائج المحققة									مقياس التطور الحاصل					
النشاط	60	60	600	800	الجلة 3	الجلة 5	الوثب	الوثب	النسب	النشاط	60م	الجري الطويل	الجلة	الوثب
العلامة	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	25%	العلامة	100	ثانية	سم	سم
16,00	8"60	7"60	2'00	2'20	8.50	11.00	4.70	5.70		4	+	+	+	+
15,50	8"65	7"65	2'02	2'22	8.40	10.90	4.65	5.65		3,5	0"40	14"	70	35
15,00	8"70	7"70	2'04	2'24	8.30	10.80	4.60	5.60		3	0"30	12"	60	30
14,50	8"75	7"75	2'06	2'26	8.20	10.70	4.55	5.55		2,5	0"25	10"	50	25
14,00	8"80	7"80	2'08	2'28	8.10	10.60	4.50	5.50		2	0"20	08"	40	20
13,50	8"85	7"85	2'10	2'30	8.00	10.50	4.45	5.45		1,5	0"15	06"	30	15
13,00	8"90	7"90	2'12	2'32	7.90	10.40	4.40	5.40		1	0"10	04"	20	10
12,50	8"95	7"95	2'14	2'34	7.80	10.30	4.35	5.35		0,5	0"05	02	10	05
12,00	9"00	8"00	2'16	2'36	7.70	10.20	4.30	5.30	50%	العلامة	100	ثانية	سم	سم
11,50	9"10	8"10	2'19	2'39	7.55	10.05	4.20	5.20		4	+	+	+	+
11,00	9"20	8"20	2'22	2'42	7.40	09.90	4.10	5.10		3,5	0"70	21"	105	70
10,50	9"30	8"30	2'25	2'45	7.25	09.75	4.00	5.00		3	0"60	18"	90	60
10,00	9"40	8"40	2'28	2'48	7.10	09.60	3.90	4.90		2,5	0"50	15"	75	50
09,50	9"50	8"50	2'31	2'51	6.95	09.45	3.80	4.80		2	0"40	12"	60	40
09,00	9"60	8"60	2'34	2'54	6.80	09.30	3.70	4.70		1,5	0"30	09"	45	30
08,50	9"70	8"70	2'37	2'57	6.65	09.15	3.60	4.60		1	0"20	06"	30	20
08,00	9"80	8"80	2'40	3'00	6.50	09.00	3.50	4.50		0,5	0"10	03"	15	10
07,50	9"90	8"90	2'43	3'03	6.35	08.85	3.40	4.40						
07,00	10"00	9"00	2'46	3'06	6.20	08.70	3.30	4.30						
06,50	10"10	9"10	2'49	3'09	6.05	08.55	3.20	4.20						
06,00	10"20	9"20	2'52	3'12	5.90	08.40	3.10	4.10						
05,50	10"30	9"30	2'55	3'15	5.75	08.25	3.00	4.00						
05,00	10"40	9"40	2'58	3'18	5.60	08.10	2.90	3.90						
04,50	10"50	9"50	3'01	3'21	5.45	07.95	2.80	3.80		علامة	100	ثانية	سم	سم
04,00	10"60	9"65	3'04	3'24	5.30	07.80	2.70	3.70	25%	4	+	+	+	+
03,50	10"75	9"80	3'08	3'28	5.10	07.60	2.55	3.55		3,5	1"05	28"	140	105
03,00	10"90	9"95	3'12	3'32	4.90	07.40	2.40	3.40		3	0"90	24"	120	90
02,50	11"05	10"10	3'16	3'36	4.70	07.20	2.25	3.25		2,5	0"75	20"	100	75
02,00	11"20	10 "25	3'20	3'40	4.50	07.00	2.10	3.10		2	0"60	16"	80	60
01,50	11"35	10 "40	3'24	3'44	4.30	06.80	1.95	2.95		1,5	0"45	12"	60	45
01,00	11 "50	10 "55	3'28	3'48	4.10	06.60	1.80	2.80		1	0"30	08"	40	30
00,50	11 "65	10 "70	3'32	3'52	3.90	06.40	1.65	2.65		0,5	0"15	04"	20	15

- **التنقيط في الأنشطة الجمبازية :** يتم تقييم التلاميذ في الأنشطة الجمبازية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحدد مكتسبا تهم حسب شبكة خاصة معدة لذلك يوضح فيها تسلسل كل الحركات.

***كيفية التنقيط : ينقط التلاميذ في النشاط الجمبازي حسب مستويين :**

1 ـ المستوى التنفيذي :   من 15 علامة

وفيه يتم تقييم التلاميذ من حيث أداء الحركات حسب صعوبتها وقيمتها المبينة في جدول الحركات المرفق.

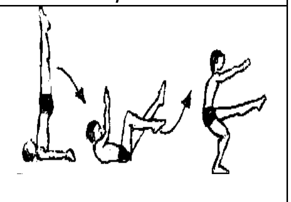
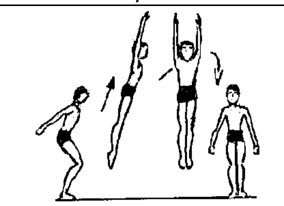
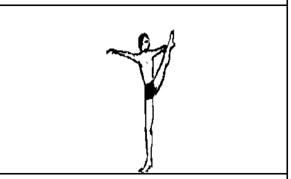
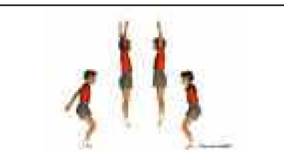
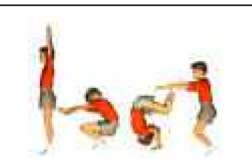
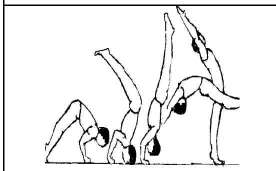
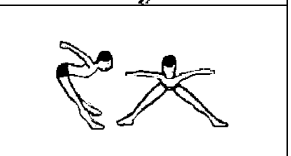
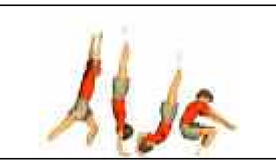
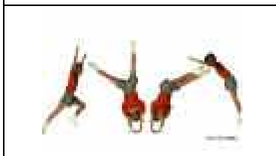
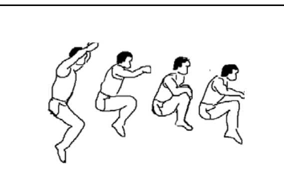
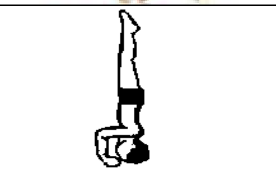
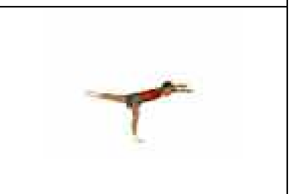
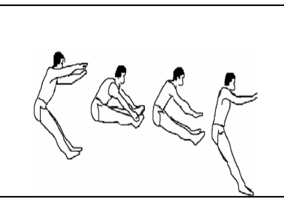
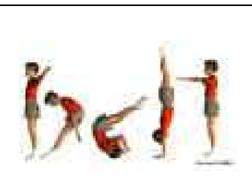
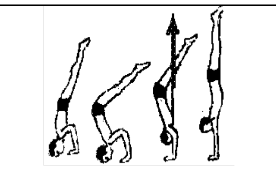
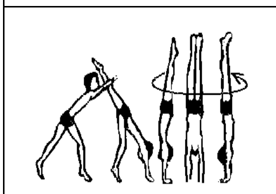
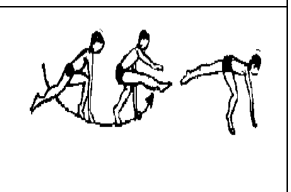
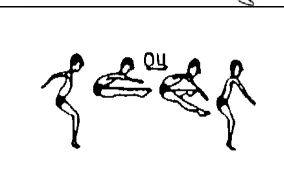
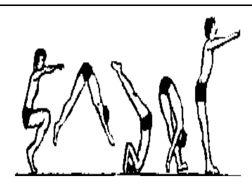
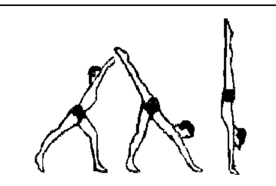
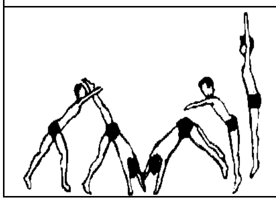
2 ـ المستوى الجمالي :   من 05 علامات

وفيه يتم تقييم التلاميذ حسب الشبكة التقويمية التالية :

المستويات	الخصائص المميزة	العلامــة/ 5
المستوى 1	ـ يتردد في تنفيذ الحركات.	1
المستوى 2	ـ ينفذ الحركات البسيطة .	2
المستوى 3	ـ ينفذ بعض الحركات المعقدة .	3
المستوى 4	ـ ينفذ وينسق كل الحركات المطلوبة.	4
المستوى 5	ـ ينفذ وينسق بإيقاع وصبغة جمالية .	5

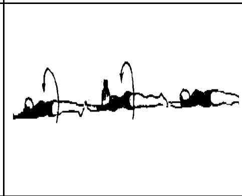
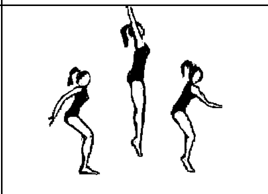
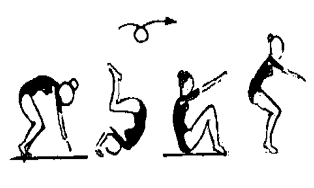
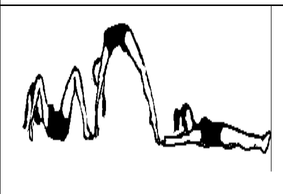
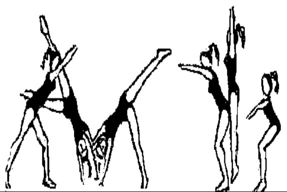
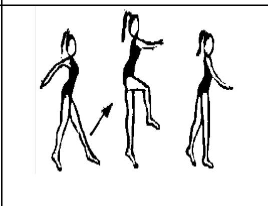
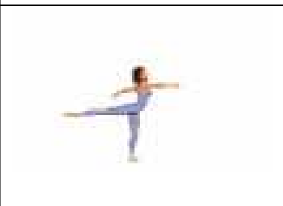
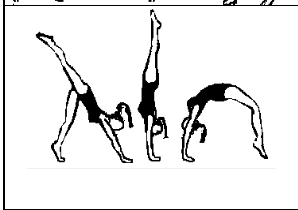
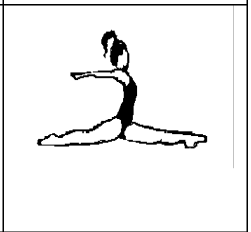
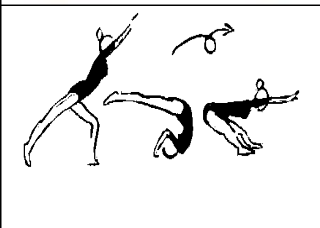
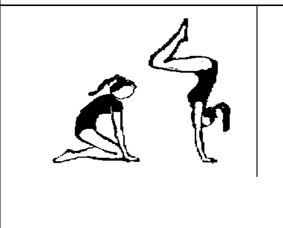
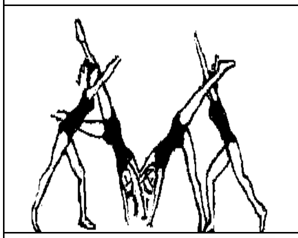
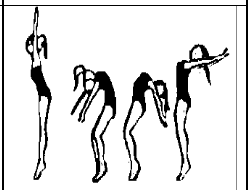
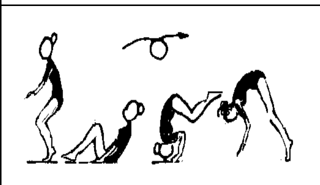
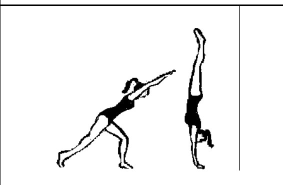
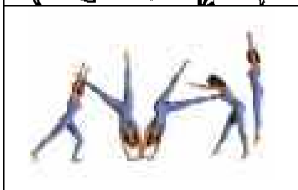
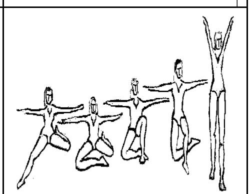
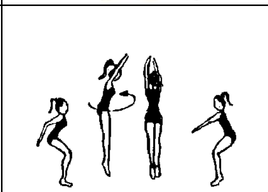
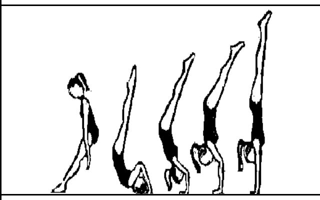
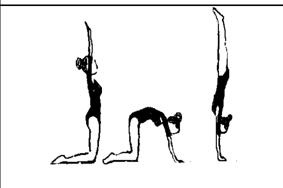
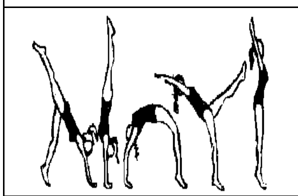
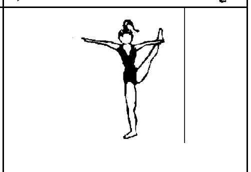
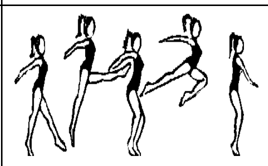
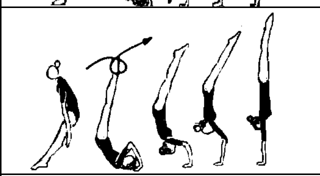
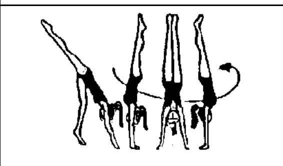
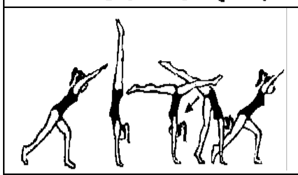
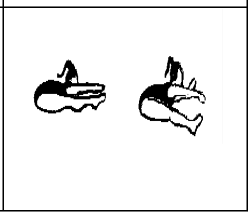
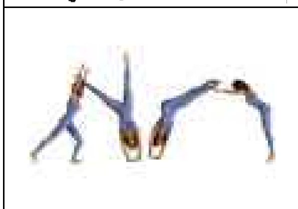
مقياس الحركات الجمبازية على 15 نقطة

ذكــــــور

الوضعيات /1 نقطة	الوثبات / 2 نقاط	التدحرج / 3 نقاط	التوازن/ 4 نقاط	الدوران /5 نقاط
				
				
				
				
				
				

مقياس الحركات الجمبازية على 15 نقطة

إنـــــــــــاث

الوضعيات /1 نقطة	الوثبات / 2 نقاط	التدحرج / 3 نقاط	التوازن/ 4 نقاط	الدوران /5 نقاط
				
				
				
				
				
				
				

● **التنقيط في الأنشطة الجماعية :**

يتم تقييم التلاميذ في الألعاب الجماعية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحديد مكتسبا تهم وترتيبهم حسب شبكة المستويات المعدة لذلك ، وترجمة المستوى إلى العلامة المناسبة.

شبكة تقويم الأنشطة الجماعية :

المستويات	**الخصائص المميزة**	**العلامـــة**
المستوى 1	ـــ متفرج (ليست له الرغبة في المشاركة).	من 03- 06
المستوى 2	ـــ راد فعل (مجدد النشاط).	من 07- 10
المستوى 3	ـــ متكيف (يجد الحلول المناسبة)	من 11- 14
المستوى 4	ـــ باحث (له بعد النظر أثناء المشاركة)	من 15- 17
المستوى 5	ـــ الموهوب، صانع الألعاب.	+ 17

ملاحظة : مثلا إذا صنف التلميذ في المستوى الثالث (3) فعلامته تنحصر بين 11 و 14

2 ـــ تحصيل النتائج : **توضع الكيفية والمقاييس الخاصة بالأنشطة والمرتبطة بمكتسبات التلاميذ في الوثيقة المرافقة للمنهاج .**

التقييم الحركي لكرة اليد والسلة

التحكم في التنفيذ فرديا		المستوى 1 لاعب متفرج	المستوى 2 لاعب نشيط	المستوى 3 لاعب متكيف	المستوى 4 لاعب مكتشف	المستوى 5 لاعب مبدع
النقاط		3 – 6	7 – 10	11 – 14	15 –17	+17
سلوكات حامل الكرة	**الاستقبال**	يتوقف لأخذ الكرة بدون أن يتحكم فيها	يستقبل الكرة باليدين ويحميها بالظهر	استقبال الكرة اثناء التحرك	– الاستقبال بدون أخطاء – التحكم في المحور	استقبال الكرة من كل الاتجاهات والتحكم فيها
	القذف	يضيع الوقت في التحرك بدون أي تسديد	يقذف قليلا وفي غالب الوقت متوقفا	يقذف كثيرا بدون دقة	– يسلسل كل الحركات – يقذف من بعيد وأثناء التحرك	– يسلسل الحركات بسرعة – يقذف في أوضاع ملائمة
	التحرك (التنطيط)	– يتهرب من الخصم	– يلعب وحيدا – يتوقف عند المحاصرة	– عدم السيطرة على سرعة التنقل – يعطي بظهره مرمى الخصم	– التحرك إلى الأمام بتغيير الاتجاهات	– يسبق حركات الخصم بتغيير الاتجاه والإيقاع
	التمرير	– يتخلص من الكرة في أسرع وقتا بدون تدقيق	– يغامر بالتمريرات عند المحاصرة	– تمريرات سريعة وفي الوقت المناسب	– تمريرات دقيقة في الأماكن المناسبة	– تمريرات دقيقة من بعيد – تغيير المسارات
سلوكات بدون كرة	**الهجوم**	**متفرج** – ساكن ومتجه لحامل الكرة – يستقبل الكرة بدون رغبة – لا يدرك الفضاءات	**بطيء** – يستقبل الكرة في المكان غير المنساب – يتبع حامل الكرة عن قرب	**متحرك** – يستغل الفجوات نحو المرمى – يبحث عن الكرة لاستغلالها	**متحرك كثيرا** – يفتح اللعب – يساهم ويساعد حامل الكرة – يوزع القوى – يفرض توازن	**سريع التحرك** – يفرض التمرير في الوقت المناسب – يساعد حامل الكرة – يغير الاتجاهات والمسارات حيث يشاء يقذف بدقة
	الدفاع	**متفرج** – واقف ومنشغل بحامل الكرة – بطيء في الرجوع إلى الدفاع	**ساكن** – منشغل بمحيطه القريب عند وجود الكرة – حركات متأخرة	**نشيط** – يحجز بين المهاجم والمرمى – يتدخل على حامل الكرة	**فارض** – يحمي المرمى بمراقبة المهاجم – يتحرش بحامل الكرة	**ملاحق** – يلاحق التمريرات – يسبق المهاجم – يخلق توازنا – ينظم الهجوم المضاد

التقييم الحركي لكرة الطائرة

التحكم في التنفيذ فرديا		مستوى 1 لاعب متفرج	مستوى 2 لاعب نشيط	مستوى 3 لاعب متكيف	مستوى 4 لاعب مكتشف	مستوى 5 لاعب مبدع
النقاط		**3 – 6**	**7 – 10**	**11 – 14**	**15– 17**	**17+**
الإرسال		– لا يحسن الإرسال من الخط الخلفي	– إرسال بسيط موفق	– متحكم في الإرسال	– يرسل الكرة بعيدا – العودة إلى الميدان	– يرسل بدقة وقوة بهدف تسجيل النقطة
الاسترجاع (وضعية دفاع)		– قليل الحركة – متفرج ويصبح إشارة للمهاجم	– مساعدة بطيئة لحامل الكرة – يتدخل لاسترجاع الكرة بتأخر	– متحرك ونشيط يساعد حامل الكرة – يدافع عن محيطه بحزم	– يقترح عدة حلول لحامل الكرة – التحضير المسبق للدفاع عن منطقته	– يغير المواقع حسب الموقف – يضحي بتوازنه لإنقاذ الكرة
بناء هجوم	قرار	– ليست له النية في إرسال الكرة في معسكر الخصم	– هدفه إخراج الكرة من المعسكر بأي طريقة	– هدفه إبعاد الخطر عن المعسكر و تسجيل النقاط – من الأولويات إرجاع الكرة مباشرة	– يحفز الرفقاء لضمان مشروع جماعي للعب – التمريرات تستعمل كوسيلة بناء هجوم	– يساعد لوضع خطة هجوم موفقة بغية ربح المقابلة – يلعب ادوار لتنفيذ خطة تكتيكية محكمة
	تطبيق	– التحديد السيئ لمسار الكرة – أخطاء عند لمس الكرة	– بساطة التحكم في الكرة لا تسمح بالتنفيذ السريع والتحكم في مسار الكرة	– يوجه حركاته نحو المعسكر المضاد – يطبق فنيات ملائمة حسب سرعة ومسار الكرة	– التحكم عن قرب في الفنيات لتنظيم الهجوم – تغيير مسارات الكرة من الصعبة إلى مسار سهل هجومي	– التحكم في التمريرات خارج محيطه – ينظم خطة الهجوم – سحق الكرة دائم ومتنوع

*** منهجية التخطيط**

1 ــ برمجة العمل السنوي:

تقوم برمجة العمل السنوي على أسس نحصرها في :

ــ المدة الزمنية السنوية (تتراوح بين 26 و 28 أسبوع).
ــ الحجم الساعي الأسبوعي (ساعتين أسبوعيا).
ــ المنشآت الرياضية الممكن استعمالها داخل وخارج المؤسسة .
ــ الوسائل التعليمية ومدى توفرها لتحقيق الأهداف .
ــ الكفاءات المسطرة ومدى تطابقها مع الأنشطة .

2 ــ برمجة الوحدات التعلمية :

تبرمج الوحدات التعلمية بما يتوافق والمجالات التعلمية المعبرة عموما على فصول السنة الدراسية ، بحيث يشمل كل مجال تعلمي نشاطين (نشاط فردي وآخر جماعي) يجسد كل نشاط هدفا تعلميا عن طريق أجرأة معاييره في أهداف خاصة بعد التقويم التشخيصي.

3 ــ برمجة الوحدات التعليمية :

تبرمج الوحدات التعليمية انطلاقا من الهدف الخاص ومحتواه التعلمي النابع من نوع النشاط.

أسس تشكيل الأفواج
في حصة التربية البدنية والرياضية

يعتمد تشكيل الأفواج على جملة من الأسس والقواعد أهمها :

* العمر الزمني والعمر التشريحي
* الجنس
* الاستعدادات البدنية والفنية
* الامكانيات المتاحة للعمل
* زمن الحصة أو النشاط

1 ــ **العمر الزمني والعمر التشريحي** : ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروقات الفردية في البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني ، فنجد منهم القصير ، والطويل . وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بالعمر التشريحي .
حيث يختلف العمر الزمني عن العمر التشريحي ، وعليه يجب مراعاة هذا الجانب عند تقسيم الأفواج

2 ــ **الجنـــــس** : فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث ، خاصة في المرحلة الثانوية . فالذكور عادة ذوو قوة وعضلات أشد وأمتن ، ويزداد الجسم طولا ووزنا ، في حين تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى الليونة .

3 ــ **الاستعدادات البدنية والفنية** : قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من له توافق عصبي عضلي وقدرات بدنية متميزة أو جانب فني إما وراثي كخاصية السرعة ، وإما مكتسب من جراء الممارسة والتدريب كحسن مداعبة الكرة .

4 ــ **الإمكانات المتاحة للعمل** : إن للمساحة أو المساحات المخصصة للعب ، والعتاد المخصص للأداء دورا هاما في نجاح العمل بالأفواج ، فمثلا نجد أن شساعة المكان تسمح باستعمال طريقة العمل بالورشات ، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج.

5 ــ **زمن النشاط والحصة** : يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية بصفة عامة ، أو النشاط الواحد داخل الحصة ، أو فترة أدائه إما في جو حار أو بارد أو معتدل ، بصفة خاصة دورا في تشكيل الأفواج وبذلك تكون فترة العمل أطول وتكون عموما كمية العمل أكبر .

- **الغرض من تشكيل الأفواج** : لاستعمال أسلوب العمل بالأفواج أهداف هامة ، منها ما هو تنظيمي ومنها ما هو معرفي واجتماعي وجداني .

1 ــ الأهداف التنظيمية :

ــ التحكم في سير الدرس .
ــ التسيير والتنظيم العقلاني للعتاد المتوفر .
ــ التحكم في توقيت الحصة .

2 ــ الأهداف المعرفية والفنية :

ــ إشراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ.
ــ التوجيه الجيد للتلاميذ .
ــ ملاحظة ومراقبة التلاميذ بشكل جيد.
ــ تحقيق أحسن النتائج .
ــ تداول التلاميذ على النشاط بشكل جيد ومتكافئ .

3 ــ أهداف وجدانية وعاطفية :
ــ غرس روح المسؤولية والمساعدة والتعاون بين التلاميذ .
ــ خلق روح التنافس والاجتهاد من أجل الفوز .
ــ تقمص مختلف الأدوار (الملاحظة ، التنظيم ، التسيير).
ــ التحكم في الانفعالات عند الفوز والهزيمة .
ــ التضامن الفعلي مع الزملاء داخل وخارج الفوج .

4 ــ طرق تسيير الدرس عند العمل بالورشات :

وهو استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي يسمح بالوصول إلى الهدف بأسرع طريقة ، ولعل أهم طرق تسيير الدرس ، العمل بالأفواج وعلى أشكال متباينة أهمها :

ــ **طريقة الأداء التتابعي (الطوابير)** : وفيها يقوم التلاميذ بأداء التمارين بالترتيب بدون توقف ، ومن مميزاتها إمكانية ملاحظة كل التلاميذ ، مع تماسك الوحدة البنائية للدرس بتنظيم للحمل بشكل أفضل ، وعموما تستخدم في دروس الجمباز والقفز .
ومن عيوبها الفترات التي يقضيها التلاميذ في انتظار دورهم للأداء ، وبذلك فكمية العمل فيها ناقصة .

ــ **طريقة المناوبة** : يؤدي التلاميذ التمارين بشكل تناوبي ، بحيث يقسمون إلى مجموعات تتناوب العمل فيما بينها .

ــ **طريقة العمل بالورشات** : وفيها يقسم الأستاذ التلاميذ إلى أفواج تتوزع على ميدان العمل لتقوم بالتمارين في آن واحد ، وبشكل منفصل على بعضها البعض .
وهنا يتحتم الأمر على الأستاذ أن يمر على المجموعات لمراقبة الأعمال والتصحيح والتوجيه.

نمــاذج

نموذج لبرمجة سنوية

الكفــاءة الختـــامية

كفاءة قاعدية 2

كفاءة قاعدية 1 | **كفاءة قاعدية 3** | كفاءة قاعدية

المؤشرات

....
....
....
....
....
....

المؤشرات

....
....
....
....
....
....
....
....

المؤشرات

....
....
....
....
....
....
....

هدف تعلمي جماعي

هدف تعلمي فردي

↓ ↓ ↓ ↓

نموذج لوحدة تعلمية

المعـــايير
1 .....
2 .....
3 .....

المعـــايير
1 .....

الكفاءة القاعدية:...

↓

الهدف التعلمي :...

↓

منتوج التقويم

المعايير (النقائـــص)	الأهداف الخاصـــة	الأهداف الإجرائية

التقويـــم التحصيـــلي

النتـــــائج:..

....

....

نموذج لوحدة تعليمية **التاريخ :**...................................

مذكرة رقم:.......   الأنشطة: ....
....

هدف النشاط 1 :..
هدف النشاط 2 : ....

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير				
النشاط الأول				
مرحـــلة التعلم				
النشاط الثــــاني				
مرحلة التعلم				
مرحلة التقييم				

الأنشطة اللاصفية

أكد القانون 04-10 المؤرخ في 14أوت 2004 والمتعلق بالتربية البدنية والرياضية ، في المادة 11 ، على أن برامج التربية البدنية والرياضية ملزمة إجباريا ، بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية .

ـ وانطلاقا من هذا ، وفي إطار الأنشطة اللاصفية ، فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية مدعو للاندماج كليا ، في عملية التنشيط والتكوين والتطوير الرياضي ،فهو يمثل العنصر الأساسي والمحرك والعامل المحوري في سياق الحركة الرياضية الوطنية .

ـ إن النشاط اللاصفي(النشاط الرياضي) بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نشاط إجباري يدخل في مهامه والتي بالإضافة إلى تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بتطبيق برامجها الرسمية تتمثل فيما يلي :

* توسيع وتعميم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي وفي جميع أطوار التعليم .

- التطور البدني والانفتاح الفكري لغرس روح المواطنة والمحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر .
- تنويع الممارسة الرياضة (كل التخصصات).
- ممارسة الرياضة للجميع ، وبدون تمييز .
- تطوير القدرات الفردية البدنية والذهنية ، من أجل توجيه رياضي ملائم .
- الاندماج الاجتماعي بواسطة ممارسة رياضة سليمة .
- اكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية الشابة وتحسين قدراتهم .
- إيجاد خزان قادر على تزويد النخبة الوطنية كما ونوعا .

لا يمكن أن تحقق هذه الأهداف إلا في إطار عمل جاد ومنظم ومخطط ومستمر ، من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.وهنا فعلى الأستاذ أن يضطلع بمهامه وخاصة في المجلات التالية:

ـ **كمنشط** :ينشط ويسير وينظم فعاليات المنافسات الرياضية ، في إطار الجمعية الرياضية والثقافية داخل وخارج المؤسسة التي يعمل فيها .

ـ **ككاشف للمواهب** : أن يكون قادرا على كشف و انتقاء التلاميذ الموهوبين من أجل التكفل بهم على مستوى الأندية المختصة .

ـ **كمدرب:** أن يعمل تكوين فرق على مستوى المؤسسة التي يعمل فيها ، ويقوم بتحضيرها من جميع النواحي البدنية والتقنية والتكتيكية ، لكي تكون جاهزة لمنافسة المؤسسات الأخرى .

ـ **كمنظم** :أن ينظم منافسات ما بين الأقسام من خلال وضع خطة تكوينية تنافسية تمتد عبر السنة الدراسية.

ـ **كمرافق وقائد:** أن يكون قادرا على مرافقة وقيادة الفرق في إطار النافسات الرياضية المنظمة من طرف الرابطة المدرسية والفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية .

ـ **كمربي** : أن يغرس لدى التلاميذ الخلق الرياضي ، وقيم الروح الرياضية والاحترام والتضامن.

ـ **كمقوم:** أن يكون قادرا على ممارسة التقويم الذاتي لأعماله لضمان السير على الطريق السوي .

التـــوصـــيــــــــات

إن البرامج التعليمية المنجزة أخيرا في الأطوار الثلاثة تؤكد عن مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق غايات و أهداف المدرسة الجزائرية،ومن خصوصية المادة عند تطبيقها الميداني تتطلب إلتزامات تنظيمية محكمة لضمان السلامة و الأمن للتلاميذ من جهة و المساهمة في التربية الشاملة و تحقيق الأهداف المرجوة من جهة أخرى.و بسبب هذه الخصوصية يوجد أستاذ التربية البدنية في كثير من الأحيان في وضعيات صعبة تتطلب الحيطة و اليقظة و سرعة الاستجابة للموقف و أخذ التدابير اللازمة عند الضرورة.

الغاية من التوجيهات التالية هو توضيح مكونات هذه الخصوصية لأفعال المعلمين المكلفين بتدريس مادة التربية البدنية و المخاطر الناجمة و السلوكات و التدخلات الواجب انتهاجها بغية الحفاظ على النظام والأمن أثناء الممارسة.

1- الأخطار الناجمة عن طبيعة الأنشطة و ظروف العمل:

* برامج التربية البدنية و الرياضية ترتكز عن أنشطة بدنية يسودها الطابع التنافسي بين الأفراد و الجماعات باندفاع بدني قوي و شحنة نفسية عنيفة في بعض الأحيان، و الأقسام مختلطة و متفاوتة في المهارات النفسية الحركية و القدرات البدنية.

* ظروف إنجاز هذه البرامج مدروسة بحيث مهما كان النشاط المبرمج فعلى المعلمين تجنب مصادر الخطورة المسببة للحوادث البدنية و الخسائر المادية وهذا بواسطة تنظيم محكم أثناء الممارسة.
و لا ننسى أن التربية البدنية هي على رأس قائمة أسباب الحوادث في الوسط المدرسي لما فيها من تنافس بدني كبير مقارنة بالأنشطة المدرسية الأخرى.

* الاستنتاجات الحديثة أظهرت أن أسباب الحوادث البدنية ناجمة عن المحيط و الوسائل و كذا طبيعة الحركات البدنية المقترحة على التلاميذ و إهمال شروط الأمن.

*المطلوب من المعلمين التزام و مواقف خاصة اتجاه التجهيزات و الوسائل المستعملة و توضيح المهام المطلوبة من التلاميذ و والتأكيد على طرق تنظيمها.

2- التجهيزات الرياضية و محيط الممارسة العادي:

* التربية البدنية و الرياضية تمارس في محيط خاص أو مهيأ ، و جودة تصميم التجهيزات و الوسائل تساهم في الحفاظ على سلامة التلاميذ ، فعلى المعلمين إبلاغ المسؤولين المكلفين بصيانة هذه الوسائل و التجهيزات عن كل مصدر خطر.

3- الذهاب إلى ميدان الممارسة:

* المنشآت و التجهيزات الرياضية تكون في بعض الأحيان خارج محيط المؤسسة و الذهاب إليها يتطلب نوعا من الانضباط الصارم تفاديا للحوادث و الخسائر.
دراسة الوضع مع المسؤولين كلما استلزم الأمر ذلك و اتخاذ التدابير الكفيلة في حالة حادثة أثناء التنقل أو الممارسة.

4- قـــاعـــة اللبــــــاس:
* الممارسة الرياضية تتطلب لباسا خاصا يوضع في بداية الحصة و ينزع آخرها فالتربية الصحية ترتكز على اكتساب و تبني سلوكات وقائية تستلزم أدنى شروط من النظافة الجسدية بعد الممارسة و الجهد المبذول .
* الملابس تكون معلقة غير ملتصقة ببعضها البعض و غير مرمية على الأرض.
* نظرا للاختلاط في الأقسام الدراسية و لضمان حرمة التلاميذ فقاعات اللباس تكون مخصصة لكل جنس ، و في حالة عدم توفر ذلك فعلى الأستاذ أن يجد أحسن حل لهذه الوضعية الخاصة دون أخذ وقت طويل على حساب الممارسة.
* و قد أصبحت قاعة اللباس في كثير من الأحيان مكان شجار و فوضى و حتى العنف اللفظي و الجسدي بين التلاميذ ، و وجود الأستاذ قرب القاعة أصبح ضروريا ، تفاديا لكل الإنزلاقات.

5- الوسائل المستعملة:
* تعتبر الوسائل البيداغوجية من مكونات الممارسة مثل الكور-الشبكة-الجلة ..الخ ، و الحفاظ عليها من المسؤوليات الأولى للأستاذ.
* استعمال هذه الوسائل بطريقة غير سليمة يؤدي إلى المخاطر أو إتلافها ، و لهذا فتخزينها و استعمالها يندرج ضمن الحصة ، بحيث تكون في ظروف حسنة خالية من كل المخاطر.
* في إطار المسؤولية الناجمة عن استعمال العتاد و الوسائل البيداغوجية فعلى الأستاذ أن ينتبه إلى حالتها و يبلغ كتابيا المسؤولين عن كل ملاحظة.

6- إدراج الضمانات الوقائية و الأمنية ضمن التنظيم البيداغوجي:
* الملاحظ أن كثيرا من الحوادث أثناء الممارسة تصدر عادة من خلال تنفيذ حركات غير مطابقة لقدرة للعديد من التلاميذ و كذا عدم دقة التوجيهات المقدمة، و عدم احترامها من طرف المتعلمين.
* أن يأخذ التنظيم البيداغوجي الفوارق الناجمة عن اختلاط الأقسام من الجنسين و كذا السن و فوارق الوزن و الطول و كذا العوائق البدنية الدائمة و المؤقتة ، و التي تمثل مصادر قوية للأخطار.

7- التلاحم الجسدي:
* النظام المدرسي لا يكتفي بحماية و سلامة التلاميذ من الناحية الجسدية فقط بل يتجاوزه إلى الحماية الأخلاقية من كل التجاوزات الممنوعة قانونا.
* و في التربية البدنية التلاحم البدني أو الجسدي بين المتعلمين فيما بينهم أو مع الأستاذ في إطار العون و المساعدة لإنجاح التعلم و الحماية من الحوادث أثناء الممارسة هو سلوك ثابت، أريد به مغالطة و تأويل خاطئ لغايته، و الأستاذ بحيطته و دقة توجيهاته التنظيمية و كفاءاته في تحليل و فهم وضع التطبيقات و هو أول من يحتاط بالحذر و هو كذلك أول مسؤول عن حماية و سلامة المتعلمين الذين يعملون تحت إشرافه و عدم إعطاء يد العون و المساعدة و أخذ الحيطة أثناء الممارسة يعتبر تخل عن المسؤولية و يتسبب ذلك في عواقب جسدية وخيمة.

8- الإعفاءات من الممارسة:
يطرح هذا الإشكال في المجالس الرسمية مع كل المعنيين من الأولياء،و الفريق التربوي ، ووحدة الكشف و المتابعة الصحية و إدارة المؤسسة، لإيجـــاد أحسن الحلول لهذه الوضعية نظرا لخصوصيات كل مؤسسة في انتظار صدور نصوص و قوانين لمعالجة هذه الحالات.

ACTIVER mettre en fonction les systèmes du corps à travers des gestes précis ou des stratégies de mouvements ou de déplacements. Il y a donc aussi fondamentalement un but poursuivi: faire bouger, stimuler, développer, améliorer, utiliser le corps et ses nombreuses possibilités par la mise en action.

AGENCEMENT : Façon d'organiser des éléments dans un ensemble.
ANALYSE : Opération intellectuelle qui décompose un ensemble en ses éléments essentiels, pour montrer comment cet ensemble est organisé
ASPECT : Partie de l'apparence d'un objet ou d'un phénomène que l'on étudie en l'isolant des autres parties.
APPLICATION : Utiliser des procédures ou des techniques en respectant des règles précises pour aboutir à un résultat attendu
CRITERE : Ce sur quoi l'on s'appuie pour porter un jugement de valeur
CONSTAT : Prendre conscience d'un phénomène, en reconnaître l'existence et acquiescer à l'interprétation proposée

COMPETENCE : Aptitude à mettre en oeuvre un ensemble organisé de savoirs, savoir-faire et d'attitudes permettant d'accomplir un certain nombre de tâches

CHAMP : Zone où se manifeste un phénomène ou une force
CHOIX : Dans le cadre d'une performance à réaliser, d'une oeuvre à produire ou d'une décision à prendre, retenir les éléments pertinents ou les meilleurs éléments en appliquant des critères de sélection et d'originalité
CHRONOLOGIE : Dimension de l'Univers dans laquelle se succèdent et se déroulent, les phénomènes, du passé vers le futur.
CONTEXTE : Circonstances entourant un événement.
COOPERATION : Influence réciproque entre deux ou plusieurs personnes
CREATIVITE : Capacité de création, d'imagination, d'invention.
DUREE : Intervalle de temps entre le début et la fin d'une action.
EDUQUER : veut dire conduire un processus de développement vers l'acquisition d'une habileté ou d'un savoir nouveau dans le but de pouvoir s'en servir. Il y a donc fondamentalement une intention derrière la démarche proposée et les moyens utilisés
EQUILIBRE : Relation que l'esprit constate ou établit entre des choses.

ESTHETIQUE : Sens du beau.. Équilibre, rapport harmonieux d'éléments.

FACTEUR : Phénomène qui, avec d'autres, cause un événement

FREQUENCE : Rythme selon lequel un événement se répète. Répétition, période, cycle, intervalle, rythme...
HYPOTHESE : Explication possible, mais pas encore prouvée, d'un phénomène.
IDENTIFIER : Repérer ou énoncer par restitution une information simple ou plusieurs informations simples du même type.
ILLUSTRATION : Explication, exemple ou schéma qui aide à faire comprendre un phénomène ou une idée.
INTENTION : But que l'on se fixe et qui nous fait agir.

INTERVENTION : Action de modifier volontairement le déroulement d'une autre action.

INTERPRETATION : Dégager le sens d'une information fournie sous une forme symbolique et/ou conventionnelle
INTENSITE : Ce qui permet de produire un travail (mouvement, chaleur ou un équivalent).
METHODE : Ensemble de démarches raisonnées, suivies, pour parvenir à un but.

NORME : Ensemble de caractéristiques de ce qui doit être.
OPERATION : Action qui fait partie d'un plan.

OPPOSITION : Relation entre des choses contraires. Action de faire obstacle à un adversaire.
ORIENTATION : Direction dans laquelle est tourné un objet par rapport à un repère
PERFORMANCE : Résultat obtenu dans l'exécution d'une tâche.
PLANIFICATION : Série organisée d'opérations visant la réalisation d'un projet.
PRINCIPE : Explication qu'il faut accepter au départ et qui sert de base à d'autres explications
PROCEDURE : Ensemble de règles qu'il faut respecter strictement pour parvenir à un résultat donné.
PROCESSUS : Déroulement dans le temps d'une série d'actions menant à un résultat.
PRODUCTION : Créer ou réaliser un tout complexe en intégrant divers éléments et diverses habiletés de façon pertinente, originale et organisée.
RELIER : Constater l'existence d'une relation simple entre des objets ou des phénomènes.
RESSOURCE :Ce qui nous permet d'agir pour satisfaire un besoin.
RETROAGIR : Observer et caractériser des éléments de sa propre action.
ROLE : Action, influence que l'on exerce, fonction que l'on remplit.
S'ENGAGER : Traduire dans un système cohérent d'actions ses sentiments, ses opinions, ses préférences ou ses valeurs
SOURCE : Point d'où provient un message
STRATEGIE :Ensemble d'actions coordonnées en vue d'un but.
SYNTHETISER : Intégrer, de façon pertinente et organisée, diverses habiletés et divers éléments aux fins de définir une problématique, de résoudre des problèmes ou de prendre des décisions
SYSTEME :Organisation d'éléments différents qui travaillent ensemble pour produire un résultat.
VITESSE : Mesure de la distance parcourue dans un temps donné.